

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
10:00	TOTAL BODY Margarita	TOTAL BODY Elisa		TOTAL BODY Elisa	TOTAL BODY Alex
11:00	CARDIO TONE Szilvia	INTERVAL FIT Elisa	CARDIO TONE Szilvia	BALLI DI GRUPPO Aurora	CARDIO TONE Szilvia
13:30	CARDIO TONE Alex	METCON Francesco	TOTAL BODY Daniele	ADVANCE INTERVAL TRAINING Francesco	PREPUGILISTICA Alex
17:00		ZUMBA Szilvia		ZUMBA Szilvia	
17:30		TOTAL BODY Piero		BODY PUMP Piero	
18:00	PREPUGILISTICA Alex		PREPUGILISTICA Alex		
18:30		POWER PUMP Piero		STEP COREO Liv.2/3 Piero	
19:00	METCON Francesco		LEGS & BOOTY Francesco		CARDIO FIT TRAINING Francesco
19:00	INDOOR CYCLING Laura		INDOOR CYCLING Laura		
19:00	FUNZIONALE Simone		UPPER BODY + ABS Simone		
19:30				INDOOR CYCLING Laura	
19:30		STEP COREO Liv.1 Piero		TOTAL BODY WORKOUT Piero	
20:00	INTERVAL TRAINING Francesco		SUSPENSION TRAINING Francesco		ADVANCE INTERVAL TRAINING Francesco
20:30		PREPUGILISTICA Alex		PREPUGILISTICA Alex	
	SABATO				DOMENICA
10:00	FIT & DANCE a rotazione	11:00 BODY SHAPE Francesco	11:00 PREPUGILISTICA Alex	12:00 INTERVAL TRAINING Francesco	11:00 TOTAL BODY a rotazione
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
07:15	TOTAL TRAINING Andrea	TOTAL TRAINING Andrea	TOTAL TRAINING Andrea	TOTAL TRAINING Andrea	TOTAL TRAINING Andrea
13:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
17:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
18:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
19:00		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea	
19:30	CROSS TRAINING STRONG Andrea		CROSS TRAINING CARDIO Andrea		CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea
20:30	CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide		CALISTHENICS Davide
	SABATO				
10:30	CROSS TRAINING GYMNASTIC Andrea				

● **CORSI FITNESS** ● **RACK ESTERNA** ● **CORSI FITNESS & WELLNESS**

La Direzione del Nuovo Tuscolo S.C. si riserva il diritto di variare l'orario in qualsiasi momento

WWW.NUOVOTUSCOLO.IT • Via della Batteria di Porta Furba, 29 - 00181 (RM) • Tel.: 06 241 6904

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
09:00	WAKEUP Rossella	POSTURALE Mariella	WAKEUP Rossella	POSTURALE Mariella	WAKEUP Rossella
10:00	POSTURALE Rossella	PILATES Mariella	POSTURALE Rossella	PILATES Mariella	POSTURALE Rossella
11:00	PILATES Margarita				PILATES Margarita
13:30		PILATES Simona		PILATES Simona	
17:00	PILATES Dario				PILATES Dario
18:00	AERODANCE Dario	POSTURALE Peres	FLEXIBILITY Dario	POSTURALE Peres	TOTAL BODY Dario
19:00	PILATES Mariella		TOTAL BODY Dario		PILATES Margherita
19:00		TRUE POWER YOGA Rossella		TRUE POWER YOGA Rossella	
	SABATO			DOMENICA	
10:00	PILATES Francesca	11:00	POSTURALE Francesca	11:00	WELLNESS a rotazione

● CORSI FITNESS ● RACK ESTERNA ● CORSI FITNESS & WELLNESS

LISTA PILATES REFORMER

INQUADRA IL QR CODE



ED INVIA UN MESSAGGIO CON
SCRITTO **ISCRIVIMI PILATES** PER
RIMANERE SEMPRE AGGIORNATO

CHAT DEL TENNIS

INQUADRA IL QR CODE



PER ISCRIVERTI ALLA CHAT E
ORGANIZZA LE PARTITE DI TENNIS,
E TROVA NUOVI SOCI PER GIOCARE!

LISTA BROADCAST

INQUADRA IL QR CODE



ED INVIA UN MESSAGGIO CON
SCRITTO **ISCRIVIMI** PER TENERTI
AGGIORNATO SULLE ATTIVITA'

GLI SPONSOR DEL NUOVO TUSCOLO SPONTING CLUB



BMW Roma

MINI ROMA
PARTNER MINI



BMW
MOTORRAD



Banca del Fucino
1923 | 2023



Maggiore



EMENOBELTYLAB